

如何调整节奏远离节后综合征

陕西省人民医院专家为您支招

阳光讯(记者 郑亚雷)节后综合征是指在长时间的假期或节假日之后,人们由于从放松状态回到工作或学习状态而出现的一系列身心不适症状。如何调节心情?2月19日,陕西省人民医院心理科主治医师焦文燕就相关问题进行解答。

焦文燕介绍,节后综合征的表现包括身体症状、心理症状以及行为改变。常见的身体症状包括疲劳、头痛、胃肠不适、食欲改变、睡眠障碍等。节后综合征也可能表现为一系列的心理症状,如焦虑、抑郁、情绪波动、注意力不集中等。节后综合征还可能表现为行为改变,如缺乏动力、工作效率下降、学习兴趣减退等。长时间的休息可能会打乱原有的工作或学习节奏,导

致人们在回归正常状态时难以适应。

出现了上述种种表现,该如何调节和缓解呢?焦文燕建议大家可以尝试以下几种方法:

逐渐过渡。在假期结束后,可以尽量选择一个较轻松的工作环境开始工作,逐渐过渡到正常的工作状态;避免突然投入到高强度的工作中,给自己一些时间来适应。

合理安排时间。在工作和生活中,合理安排时间,确保有足够的休息和放松时间。

调整工作或学习计划。合理规划工作或学习任务,分解目标,避免过度压力和负荷,提高工作或学习效率。

健康生活方式。保持健康的生活方式,包括良好的饮食习惯、规律的作

息时间等。

适度运动,锻炼身体。适当进行体育锻炼可以增加身体的耐力和抗压能力,有助于缓解节后综合征带来的不适症状。

改善心理状态。通过积极的心理调节方法,如放松训练、冥想、与他人交流等,来缓解焦虑和抑郁情绪,提升心理健康水平。

总之,节后综合征的调节需要逐渐恢复工作和生活的节奏,保持积极的心态,合理安排休息时间,并注重健康饮食和锻炼。焦文燕提醒,如果节后综合征严重影响了个人正常生活和工作,可以寻求专业人士的帮助,如心理咨询师或心理科医生,以获得更有效的支持和指导。

西安高新医院专家提醒： 雾霾来袭 应及时做好个人防护

阳光讯(记者 郑亚雷)近日,我省多地出现扬尘天气,西安AQI指数高达434,已达严重污染。西安高新医院呼吸与危重症医学科提醒大家:持续了解空气污染与健康相关知识,注意个人防护。

雾霾对健康的直接影响以刺激症状和急性效应为主,主要表现为眼和咽喉部刺激、咳嗽、呼吸困难、鼻塞流鼻涕、皮疹等,上呼吸道感染、哮喘、结膜炎、支气管炎等疾病的症状增强,部分呼吸系统和心血管系统疾病的发病率、就诊率、入院率增高等。此外,雾霾的出现会减弱紫外线的辐射,影响人体维生素D合成,导致小儿佝偻病高发,并使空气中传染性病菌的活性增强。雾霾还会影响人们的心理健康,使人产生压抑、悲观等不良情绪等。

应对雾霾天气,减少空气污染对身体的危害,应做到清淡饮食、减少外出;选择清洁的能源、倡导公共出行;建议选择口罩应能安全牢固地护住口、鼻;正确佩戴口罩,使口罩紧贴面部,完全覆盖口鼻。

西安市红会医院介入新“术”为两名咯血患者成功止血

阳光讯(记者 张华)近日,西安市红会医院介入诊疗中心联合全科医学科、急诊医学科、介入手术室成功为两名患者行支气管动脉栓塞术解决咯血问题。

患者刘先生(化名)间断咯血两个多月,曾于多家医院就诊疗效不佳,咯血的情况越来越重,经过多方了解,前往西安市红会医院全科医学科就诊,完善相关检查后,医生诊断刘先生为“支气管扩张伴感染”。全科医学科张铭主任医师在抗感染、辅助排痰等治疗基础上,组织开展MDT-多学科讨论,介入诊疗中心吴智群教授团队提议实施支气管动脉栓塞术解决患者的咯血症状。

吴智群教授团队在手术中影像

科段永超主任团队以及薛婧主管护士的积极配合下,为患者行“支气管动脉造影+栓塞术”,手术后患者咯血症状立即改善。

年轻小伙子张先生(化名)感冒后未能充分休息,断断续续咳嗽两周后,突然出现大量咯血情况,急忙就诊于西安市红会医院急诊医学科。急诊医学科王彦军主任医师、高浙副主任医师仔细为患者查体、检查,考虑是肺部感染导致支气管动脉损伤,从而出现咯血。

经多学科讨论,西安市红会医院介入诊疗中心吴智群教授团队为张先生行了支气管动脉造影。手术中可见患者右肺有明显的出血点,给予栓塞后不再咯血。手术后

第1天,张先生精神状态明显好转,手术后第3天顺利出院。

据悉,咯血是指喉部以下的呼吸道或肺实质内的出血,经口腔或鼻腔排出,通常由于肺部疾病引起,如肺癌、肺结核、支气管扩张等,如果不及时治疗,咯血可能导致严重的贫血、失血性休克,甚至危及生命。介入治疗是一种微创的治疗方法,通过导管技术将药物或栓塞剂直接送达出血部位,从而达到止血的目的,具有止血效果显著、恢复快等特点。

西安市红会医院介入诊疗中心常规开展全身各部位活动性出血的介入治疗,如咯血、消化道出血、创伤出血、产后大出血等,以“微创、高效、安全”的方式为患者的健康保驾护航。

西安市中心医院专家提醒： 吃好喝好别忘护好宝宝的胃肠道

阳光讯(记者 张华)春节期间,各种美食齐上阵,儿童易发胃肠道功能紊乱、导致消化不良、食欲不振等。此外,肠道病毒感染也会出现吐泻表现,其中,表现最为显著的就是“轮状病毒”,由于人群普遍易感性,可出现家庭内多名成员感染。

西安市中心医院儿科特别提示,由于轮状病毒尚无特效的抗病毒药物,因此感染后及时补液是重中之重。母乳喂养患儿,建议继续按需喂养母乳;配方奶粉喂养的婴幼儿,可以使用无乳糖奶粉(所谓的“腹泻奶粉”)或低乳糖奶粉进行喂养;年长儿童可适当进食谷类、肉类、水果及蔬菜。此外,补充锌可以缩短腹泻的持续时间及降低严重程度,建议6月龄以上儿童,每日补充锌元素20mg。

春节假期后医院迎来“就诊潮” 西安大二附院保障患者有序就医

阳光讯(记者 张华)目前,随着春节假期的结束,西安大二附院于节后首日迎来了门诊就诊高峰,门诊接诊人次较往年增加18%。为满足广大患者的就医需求,该院门诊全力以赴守护患者健康。

节后上班第一天,门诊各窗口部门、门诊医生全体准时到岗。为保证患者及时、快速、高效就医,门诊部按照医院部署,积极深入门诊各楼层,加强各个区域的巡视、实时监测门诊患者流量、合理调配人力资源、提高分诊护士的快速准确分诊能力、及时疏导分流患者等多项措施保障患者的有序就诊。

大厅内,门诊导医、门诊志愿者主动服务,为患者明确就诊科室、指明就诊路线,让患者就医零负担,门诊收费、医保、药房、检验检查窗口人员,仔细核对患者信息,协助患者完成各项检验、检查,并对药物使用的注意事项进行讲解,医院秩序忙而不乱,繁而有序。

春节期间西安大兴医院上演“飞驰人生”

■记者 郑亚雷

春节团圆日,万家灯火时。他们忙碌的身影“热辣滚烫”,主动支援、靠前服务、随时在线,大兴医院医护人员春节期间坚守在岗,上演“飞驰人生”……

记者日前从西安大兴医院了解到,春节假期,西安大兴医院在院患者仍有数百人,其中危重症患者150余人,为了保证每一位患者得到及时救治,医护人员坚持8天、24小时在岗,累计完成手术/操作近700人次,门急诊接诊患者近9000人次。

除夕,护士长马静为一脚背烫伤植皮术后患者上门换药,这也是她第二次在除夕开展上门护理。初三下午,妇产科护士吴改娟前往患者家中更换尿管,晚上9时,刚到家休息没多

久,她又接到胃管堵塞患者的求救,忙完再次回家已是凌晨。春节假期,西安大兴医院共为25名患者提供上门护理服务。

自大年初二起,大兴医院肛肠盆底外科连续3天紧急处理3例坏死性筋膜炎,经过急诊手术,患者的感染均得到有效控制。初三上午,消化内科接诊了一位胆总管多发结石并化脓性胆管炎的患者。为了避免患者过多等待,尽早帮其解决病痛,初四一早,在家休假的贺永锋副主任从安康驱车3小时赶回医院,顺利完成手术。他安顿好患者后,才放心回家。春节假期,消化内科共开展230余例胃肠镜操作。

春节假期,超声医学科24小时不间断进行病情检查、诊断,及时跟进临

床患者需求,日检查量高达900人次。影像一科8天全天候在岗,确保CT/MRI/X线/骨密度等检查在第一时间安排,其中夜间急诊CTA检查23人次,保障各类急诊急救绿色通道的畅通和疾病的快速筛查诊断。据统计,春节期间,影像一科、二科检查患者2800余人次。

作为春节期间全院患者最多的科室之一,呼吸与危重症一科住院患者最多时超70人,其中近半数都病情危重,且大多都是老年人。

大年初三,RICU危重患者满员,刚值完班的护理组长孙艳、护士贺硕硕放弃休假,继续支援。大年初五,呼吸一科、二科开展了20多台气管镜操作,只为让患者早日康复。